بسم الله الرحمن الرحيم

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالۍ

هغه چاته چې زه يې مدام درس ويلو ته حصه ولم، زما ټولګي واله ......

(c) ketabton.com: The Digital Library

نيوليک

(c) ketabton.com: The Digital Library

سریزه

رواني ناروغی یو له هغه ناوړه او خطرناکه ناروغیو څخه ده چي انسان تر مرګه رسوي، ذهن یې نارامه کوي خوب یې له منځه وړي له کور کلي اولاد او ښځي سره په خشونت او حتی د لرې والي سبب ګرځي تر لېونتوبه انسان رسوي رواني ناروغی تداوي انسان خپله کوی سي نه ډاکتر ډاکتر به دوا درکړي درته به وايي په هغه کار چي ته نارضه او په دغه ناروغی اخته کړی یې یا اخته شوی یې پرېږ وکه بیا هم خبره خپل ځانته راګرزي چي دا ناروغی خپله شخص تداوي کوی شي که شدیده شي بیا مجبور بستر شي پخوا به یې علی اباد ته وړل یا به یې میالي صیب ته وړل تر څو ښه شي خو ځیني به ښه ځیني به لا بتر شول د رواني تکلیف له هغه ناروغیو څخه ده چي ټول وجود ورسره په تکلف وي سر ورسره دروند وي بې ځایه شکونه کوي او قهر،غوسه ، یواځې والی، بې ځایه وېره، له ځان سره خبرې، ډېر وخت بې خوبي ، وسوسې ، ناست به دلته وي فکر به بل ځای کې کوي ، نا هیلي، فقر بېچاره ګي، بې کاري، د نشه يي توکو استعمال، یو کار کول بیا ورته بد ښکاره کېدل، له ځانه شرمېدل، کم جرعتي، ....

رواني تکلیف سل هاو بنې لري چي اوس مهال پرې ډېرئ کسان اخته دي د تاسف ځای ده چي افغانان په دغه ناوړه ناروغی ډېر زیاد اخته دي چي لوئ لامل یې همدا فقر، بې کاري ، جنګ ، اقتصادي مشکلات، کورني مشکلات دي ....

د رواني ناروغی په هکله مي یو څه وغوښتل ولیکم چي دغه ناروغی څه ده او له څه منځته راځي او کوم یې د حل لارې دي تر څو پرې اخته نشو او که اخته یو پرې ترې ځان وساتو

په درنښت

شعیب الکوزی

(c) ketabton.com: The Digital Library

رواني ناروغۍ

رواني ناروغۍ عامه لفظ ده چې ځینې ډېر وګړي پرې پوهېږي او په دغه ناروغۍ اخته دي دا ناروغۍ څنګه منځته راځي کله مو فکر کړي چې تاسو هم په دغه خطرناکه ناروغۍ اخته اوسۍ دغه ناروغۍ د انسان جسم داسې له منځه وړي لکه اور چې لرګی په توره سکروټه بدلوي دغه ناروغۍ څنګه خپرېږي لامل یې څه ده دا څه ډول ناروغۍ ده کوم کسان پرې اخته کېږي ډولونه لري یا نه هغه کسان چې په دغه ناروغۍ اخته دي ایا تداوي لري نو تداوي یې څه ده څنګه کوی شئ له دغه خطرناکه ناروغۍ ځان وژغورۍ دغه ناروغۍ په ډېره فیصدي په هر وګړي کې لیدل کېږي خصوصآ په پاتې او جنګ ځپلو هېوادونو کې دغه ناروغۍ زه هم ډېر زورولم چې ډېره خطرناکه او ناوړه ناروغۍ ده ډېر تحقیق مې وکړو تر څو د دغې ناروغۍ یو علاج په خاطر داسې یو څه راپیدا کړم تر څو هغه کسان چې دغه ناروغي لري یو څه همکاري او مرسته ورسره وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

رواني ناروغۍ څه ده؟

رواني ناروغۍ هغه ذهني فشار ته ویل کېږي چې انسان د خپل اصلي مسیره جلا کوي پخوا طب دومره مخکې نه وه نه هم تکنالوژي چې معلوم دې کړي کومه ناروغۍ په څه ډول راغله څنګه پرې یو کس اخته شو پخوا چې یو کس په رواني ناروغۍ اخته شو میالي صیب زیارت ته به یې بیولو چې یا به ښه شو او یا به نور هم بتر شو ما میالي صیب زیارت یو ویډیو وکته چې په ځنځیرو به یې ناروغه کسان تړل یا به کورو کې کوم کس په شدیده رواني ناروغۍ یو کس اخته شو په توره کوټه کې به یې تړلو مثال یې په قندهار کې یو کس خپله لور په قفس کې تړله نو هر څه د حل لاره لري نه یو انسان ته په ځنځیر تړه هغه نور هم ته له منځه وړې خو خیر داسې ډېرې ناروغۍ وې چې نومونه یې نه درلودل په کلي بانډو کې به د ملایانو دم و یا به طبیعي بوټي مثال یې په زخم به یې نصوار ایښودل، د وینې جریان به شینشوبي په بوټي قراراه وه د نر تناسلي اله به یې په ډمانو سنته وله غاښ به یې په ډمانو ویستلو .... زه ډېر له موضوع لرې نه ځم راځم چې رواني هغه ناروغۍ ده چې هر انسان په ډېره اسانۍ کېدی شي اخته شي مثال یو کس ډېر قرض دار ده دغه قرضداري غواړي خلاصه کړي تر څو هغه کس د ده د کور مخ ته رانشي هره لحظه زنګ ونه وهي جنګ ونه کړي بيابی ونه ونه کوي دغه قرضدار ته یو نوع تشویش ورلوېږي چې ورته ذهني فشار هم ویلی شو همدې صورت کې شپې خوب یې غیر نورمال کېږي خبرې غیر نورمال کېږي سر یې درندېږي ټول ځان وسره غیر نورمال کېږي. د جسم نارامتیا او وسوسې ته رواني ناروغۍ وایي او په ډېرېدو یې انسان ځان وژنې ته هم رسوي .

د رواني ناروغۍ نښې او علایم

- یو کس خپل خواخوګی له لاسه ورکوي سبب یې رواني تکلیف کېږي
- کورني مشکلات
- اقتصادي مشکلات
- دایمي خفګان
- وېره
- بې اشتهایي او له حده ډېر خوراک
- مدام غوسه
- نه فکر کول یو څه ته
- دومداره تشویش
- د سر، ورمېږ او عضلاتو دردونه او شخوالی
- بې خوبي
- په اندکه خبره قهر
- د نشه یي توکو او الکولو ډېر اسعمال
- نامناسب خوبونه لیدل
- یواځې والی خوښه ول
- ډېرې خبرې کول
- له ځان سره ډېرې خبرې کول

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ځان کم احسابول
- نا هيلي او نارامي
- فکر کوي هرڅه بې معنا دي
- مرګ يادول او له هر څه ښه ګڼل
-

رواني ناروغۍ څه کم زياد ۳۰۰ نوع ده چې ځيني يي لا روښانه هم ندي

ميراثي عوامل

په ځينو کورنيو کې رواني ناروغۍ له مور او پلار څخه اولادونو او اولادونو څخه لمسو او کړوسوته په ميراث ډول انتقاليږي . داسې کورنۍ به مو ليدلې وي چې د يو کور څو کسان په يوه ناروغۍ اخته وي.

اجتماعي عوامل

د چاپيريال او ټولنې سره تړلې ستونزې د زياتره رواني ناروغيو سبب ګرځي. فقر او بې کاري ،جګړه او بې ثباتي، په ټولنه کې د عدل او انصاف نشتوالی، د کم عمره او اجباري ودونه، د اوسېدو او کار نامناسب شرايط ، کډوالي، جنستي تعصبات

تشويشي عوامل

يو له ډېرو عامو راوني ناروغيو څخه ده. په دې اخته کسان نشي کوی په سمه توګه تصميم ونيسي. همدا رنګه د ځيزونو ټاکنه ورته خورا سخته تماميږي. دغه نوعه اولو کې دومره جدي نه وي چې ورروستيو کې جدي ستونزه ګرځي .پر دې رواني اختلال کس به پر خپل ناسم کار هم ډېر ټينګار کوي . که پر وخت يي اعلاج ونه شي نو په پای کې جدي خطر سره مخ کيږي حتی ليونی شي هغه بيا خطرناکه رواني ناروغي وي.

سکيزوفرني

دغه ډول رواني ناروغۍ کې انسان خيالي انځورونه خوبونه غږونه اوري چې د ډېرېدو په صورت کې بايد مريض بستر شي

فوبيا

دا ډول رواني ناروغۍ هغه کسان لري چې وېره کوي له له تياري، لوړ ځايه ، حيواناتو جنسي اړيکو وېره د دې ناروغۍ ريښه له ماشومتوبه راپيدا کيږي.

نوټ: مخکې مو وويل چې رواني ناروغۍ ل۳۰۰ زيات عوامل او ډولونه لري.

نو څنګه کوی سو مخه يي ونيسو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

له رواني ناروغيه ځان ژغورنه

که ډاکټر ته ولاړ شي نو ورته ووايي زه زکام يم ډاکټر به درته ووايي سوپ وخوره معايات وخوره او ورسره آرام وکه نو انشاالله ښه به شي.

رواني ناروغی هم تداوي لري خو تداوي يې خپله بايد موږ وکړو لکه د نصوارو او سګرټو عمل چې بايد خپله يې پريږدو.

- په اول سر کې بايد تنها ونه اوسو بيرون ووځو صافه هوا واخلو او پياده روي وکو
- ورزش وکړو
- هغه کار وکړو چې خوښ مو ده او مينه ورسره لرو
- په موبايل کې هغه څه ونه ګورو چې د نارامي سبب مو کيږي
- مطالعه وکړو
- خنده دار فلم وګورو
- هغه کس خوا ته ولاړ شئ چې مثبته انرژي درکوي نه په همدغه مرض اخته کس خواته چې منفي ګرا اوسي
- ښه خوراک وکړئ يعني ميوه وخورئ
- ښه تلاوت واورئ د قرانکريم
- د ژوند يوه ښه خاطره وليکئ او بيا يې ووايئ
- يو دقه ښه نفس واخلئ ذهن مو آرام کړئ
- منفي فکر مه کوئ
- له هغو ملګرو او دوستانو سره مه کښېنئ چې د خفګان لامل مو ګرزي
- تل خپله منه د زړه دي منه چې ښه درته ښکارېدلو چاته توجع مه کوه
- د چا چې خپل هدف نه وي ستا په هدف خبرې نه کوي لکه ما د خدای لپاره يار ليدلی نده په نارنج کې مې انار ليدلی نده. نو تل خپل کوشش کوه چې چاته توجع ونه کړې
- خپل کمپلې سره پښې غزوه
- په غريبي او څه چې خدای درکړي افتخار کوه

ماخذونه:

۱. **نن ټکی اسيا، ويب سايټ**
۲. **کتابتون، ويب سايټ**
۳. **پژواک، ويب سايټ**

(c) ketabton.com: The Digital Library

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library